

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi. Fungsi umum zat gizi di dalam tubuh adalah sebagai sumber energi, sebagai pertumbuhan dan mempertahankan jaringan-jaringan tubuh, dan mengatur proses metabolisme di dalam tubuh (Gosyen Publishing, 2019).

Gizi dalam kehamilan adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan agar terpenuhinya asupan gizi bagi ibu dan janin untuk pertumbuhan dan perkembangan janin didalam rahimnya. Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi akan berakibat pada janin yang diakandungnya juga akan mengalami kekurangan gizi, bayi yang dilahirkan berat badanya rendah atau prematur, cacat, perdarahan post partum, produksi ASI berkurang bahkan berakhir dengan kematian, serta gangguan kekuatan rahim. Agar proses kehamilan berjalan dengan baik, maka ibu harus menjaga kesehatan dengan memperhatikan pola makan yang teratur, gaya hidup sehat dan aktifitas fisiknya (Nuha Medika, 2017).

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilan akan berdampak buruk pada janin dengan kematian bayi prematur dengan berat badan kurang dari normal dikarenakan ibu kurang memperhatikan gizi selama hamil. Maka manfaat dari pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan sangat penting sekali (Lilis Mamuroh, dkk, 2019).

Masalah pada gizi ibu hamil seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK) yaitu dimana ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung selama menahun (kronis), sehingga menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu hamil. Penyebabnya dari ketidak seimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi. Cara mengatasinya dengan mengonsumsi berbagai makanan bergizi seimbang tentu harus dengan pola makan yang sehat. Selama hamil, ibu memerlukan tambahan asupan kalori sebesar 27.000 kalori/hari, terutama pada trimester akhir kehamilan. Kebutuhan asupan kalori ini dapat dipenuhi melalui asupan makanan bergizi, dengan menjalani diet seimbang, untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin yang sehat (PT. Pustaka Baru, 2019).

Pemberian asupan gizi yang cukup bagi seseorang merupakan mata rantai yang tidak terputuskan, baik sejak masih janin di dalam kandungan, dilahirkan, masa anak, tumbuh remaja memasuki masa usia reproduksi (matangnya organ reproduksi dan atau mengalami proses kehamilan), dewasa maupun sampai memasuki usia lanjut (Aditama, 2014).

Penilaian status gizi ibu hamil bisa diketahui dengan adanya pertambahan berat badan selama hamil, mengukur Lingkar Lengan Atas (LILA) dengan ambang

batas Lila 23,5 cm, dan mengukur kadar Hb untuk prevalensi anemia. Pertambahan berat badan selama hamil hendaknya 12,5-18 kg untuk ibu yang kurus, sementara untuk ibu yang berat badanya ideal cukup 10-12 kg, dan untuk ibu tergolong gemuk cukup naik < 10 kg (Nuha Medika, 2017).

Gizi yang diperlukan oleh seorang ibu hamil agar pertumbuhan janin tidak mengalami hambatan dan akan melahirkan bayi dengan berat badan normal. Dengan kondisi kesehatan yang baik, sistem reproduksi yang normal, tidak menderita sakit, dan tidak ada gangguan gizi pada masa prahamil maupun saat hamil, ibu akan melahirkan bayi yang lebih besar, lebih sehat, dan mempunyai gizi yang sangat baik untuk perkembangan dan pertumbuhan bayi yang sehat (Nuha Medika, 2017).

Bayi berat lahir rendah (BBLR) merupakan salah satu akibat dari gizi ibu hamil yang kurang baik. Berat badan lahir rendah (BBLR) merupakan salah satu faktor resiko yang mempunyai kontribusi sebesar 60 sampai 80% terhadap semua kematian neonatal (Gosyen Publishing, 2019).

Persentase Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di Provinsi Riau belum stabil kejadian BBLR meningkat sebesar 0,1% dari tahun sebelumnya menjadi 1,1% di tahun 2017. Adapun masalah BBLR seperti gangguan sistem pernafasan, kardiovaskuler, hematologi, susunan saraf pusat, termoregulasi, dan gastro intestinal, dan ginjal (Provil Kesehatan Provinsi Riau, 2017).

Penyebab tersebut sebenarnya dapat dicegah salah satunya dengan memberikan ASI secara eksklusif. Kualitas ASI yang baik dapat ditemukan dari ibu yang mengkonsumsi nutrisi yang sehat dan gizi yang seimbang selama kehamilannya.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada 5 orang ibu hamil didapatkan bahwa ibu yang berpengetahuan baik 1 orang, cukup 1 orang, kurang 3 orang, dan di Desa Sialang belum pernah dilakukan penelitian tentang Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Selama Kehamilan Di Desa Sialang Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Selama Kehamilan Di Desa Sialang Jaya Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu”.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merumuskan sutau masalah yaitu “Bagaimanakah pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan di Desa Sialang Jaya Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan di Desa Sialang Jaya Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui distribusi pengetahuan ibu hamil tentang pengertian gizi selama kehamilan di Desa Sialang Jaya.

- b. Mengetahui distribusi pengetahuan ibu hamil tentang manfaat zat gizi selama kehamilan di Desa Sialang Jaya.
- c. Mengetahui distribusi ibu hamil tentang jenis-jenis zat gizi ibu hamil di Desa Sialang Jaya.
- d. Mengetahui distribusi pengetahuan ibu hamil tentang dampak gizi kurang pada ibu hamil.
- e. Mengetahui distribusi pengetahuan ibu hamil tentang kenaikan BB selama hamil di Desa Sialang Jaya

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Institusi Program Studi Kebidanan UPP**

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi pustaka, sebagai tambahan bacaan bagi mahasiswa, serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dan juga informasi yang bermanfaat khususnya tentang Pengetahuan Ibu hamil Tentang Gizi Selama Kehamilan.

##### **2. Bagi Responden**

Manfaat hasil penelitian bagi responden yaitu dapat memberikan informasi kepada ibu hamil trimester I, II, dan III dengan pengetahuan tentang gizi selama kehamilan.

### **3. Bagi Desa Sialang Jaya**

Sebagai sumber informasi bagi pihak Desa Sialang Jaya terutama pada ibu hamil dan ibu prahamil untuk menambah wawasan dan ilmupengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya.**

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang gizi selama kehamilan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Gizi ibu hamil**

###### **a. Definisi gizi ibu hamil**

Gizi ibu hamil yaitu memiliki peran penting dalam penurunan angka kesakitan dan kematian ibu. Istilah ‘gizi ibu’ mengacu pada status gizi seorang ibu dalam selama periode wanita usia subur yang secara berkala dapat mempengaruhi kesehatan janin dan bayinya. Status gizi seorang wanita selama kehamilan merupakan masa paling kritis karena malzat gizi yang terjadi pada ibu dapat meningkatkan resiko bagi bayinya seperti bayi lahir dengan berat badan lahir rendah. Oleh karena itu, persiapan gizi ibu hamil hendaknya dilakukan bahkan sejak sebelum hamil. Kecukupan gizi tidak tergantung pada status ekonomi saja, melainkan pengetahuan dan kesadaran yang kurang tentang pentingnya makanan yang bergizi pada masa prakonsepsi, yaitu periode sebelum kehamilan atau satu bulan sebelum pembuahan (konsepsi), sampai dengan 2-3 bulan sesudah pembuahan yang menentukan kualitas kehidupan. Oleh karena itu, perlu dan pentingnya menyiapkan diri agar pada masa kehamilan dan persalinan, bayi akan dilahirkan dalam keadaan sehat (PT. Pustaka Baru, 2019).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Gizi ibu hamil merupakan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah yang banyak untuk pemenuhan gizi ibu sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya. Kebutuhan makanan dilihat bukan hanya dalam porsi yang dimakan tetapi harus ditentukan pada mutu zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi ibu hamil merupakan salah satu indikator dalam mengukur status gizi masyarakat (Khasanah, 2020).

## **2. Manfaat gizi selama kehamilan**

Kehamilan adalah sebuah fase yang amat penting dimana asupan zat gizi yang berguna bagi tubuh, amat penting sekali untuk ibu yang sedang mengalami kehamilan. Oleh karena itu asupan zat gizi yang bermanfaat penting dibutuhkan oleh janin agar pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan dapat benar-benar memadai. Dengan asupan zat gizi yang memadai, berbagai risiko penyakit pada calon bayi dan pada ibu dapat dikurangi (PT. Pustaka Baru, 2019).

Zat gizi yang tepat sangat membantu tumbuh kembang janin, serta bayi yang akan kelak dilahirkan. Dan kebutuhan zat gizi bukan hal dalam porsi makan, bukan berarti seorang ibu cukup “makan untuk dua orang”. Namun lebih dari itu, seorang ibu hamil memerlukan lebih banyak zat gizi, seperti mikronutrien, dan makronutrien, untuk mendukung kesehatan ibu dan janin. Mikronutrien adalah komponen makanan yang meliputi vitamin dan

mineral. Sedangkan Makronutrien adalah zat gizi yang mengandung kalori atau energi seperti karbohidrat, protein, dan lemak.

Makanan bergizi adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis, serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Berbagai makanan bergizi yang dihidangkan di meja makan sebaiknya memperhatikan prinsip-prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih. Selain itu, prinsip pemantauan berat badan secara teratur juga harus diperhatikan. Khususnya agar ibu dapat tetap mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Kecukupan gizi atau zat gizi pada ibu hamil yang diperoleh dari berbagai makanan yang bergizi. Dimana manfaat gizi seimbang selama kehamilan diantaranya :

1. Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin.
2. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman.
3. Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu.
4. Mengatasi permasalahan selama kehamilan.
5. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam hal pemenuhan asupan gizi, agar zat gizi yang masuk kedalam tubuh ibu hamil tepat sasaran dan tidak sia-sia.

- a. Mengonsumsi lebih banyak makanan yang beraneka ragam akan lebih berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, serta mineral. Mengonsumsi ragam makanan ini berfungsi sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin, serta cadangan zat gizi dan energi selama menyusui.
- b. Membatasi makanan yang mengandung garam tinggi untuk mencegah hipertensi karena meningkatkan risiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan.
- c. Banyak minum air putih akan lebih cepat mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion, meningkatnya volume darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, serta mengatur suhu tubuh. Ibu hamil sebaiknya meminum air putih sekitar 2-3 liter perhari, sekitar 8-12 gelas sehari.
- d. Membatasi minum kopi ibu hamil harus ingat bahwa kandungan kafein dalam kopi akan meningkatkan buang air kecil yang berakibat dehidrasi, tekanan darah makin tinggi, serta detak jantung yang makin cepat. Ini artinya seorang ibu hamil bukan berarti tidak boleh minum kopi, yang harus

diperhatikan adalah jumlah asupan kopi yang tidak boleh lebih dari dua cangkir kopi perhari.

### **3. Jenis-jenis zat gizi**

Berikut adalah pemenuhan energi dan zat gizi yang baik digunakan untuk memenuhi asupan gizi ibu yang menjalani proses kehamilan. Yang harus dipahami terlebih dahulu adalah kebutuhan setiap jenis zat gizi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, seseorang ibu membutuhkan tambahan kalori terutama pada trimester kedua dan ketiga. Sementara itu, seorang ibu hamil memiliki kebutuhan harian yang terdiri dari kalsium sebanyak 1000-1200 miligram, folat sebanyak 600-800 mikrogram, dan zat besi sebanyak 27 miligram. Diantaranya terdapat jenis-jenis zat gizi ibu hamil pada umumnya mengandung makronutrien dan mikronutrien yaitu :

#### **a) Karbohidrat**

Pada trimester I tidak dibutuhkan tambahan kalori. Sampai usia kehamilan 12 minggu berat janin hanya 15 gram. Pada trimester II memerlukan tambahan 340 tambahan kalori setiap hari dan 450 kalori setiap hari selama trimester III. Semuanya dibutuhkan untuk pertumbuhan janin yang memadai dan untuk mendukung metabolisme ibu yang lebih tinggi seperti ubi jalar, jagung, singkong, mangga, apel, pisang, dan beras merah.

b) Zat besi

Zat besi (Fe) merupakan mineral mikro yang paling banyak terdapat dalam tubuh yaitu sebanyak 3-5 gram didalam tubuh manusia dewasa. Tablet zat besi 30-60mg sehari, minimal 90 butir selama kehamilan, dimulai setelah rasa mual hilang umumnya pada trimester II. Jangan diminum bersama teh, susu atau kopi karena mengganggu penyerapan. Ibu hamil sebaiknya mengkonsumsi tablet zat besi diantara waktu makan. Makanan yang kaya akan zat besi seperti daging merah, daging unggas, hati, kuning, telur, kacang-kacangan dan sayuran hijau.

c) Vitamin D

Diperlukan untuk pembentukan tulang dan gigi yang kuat. Sumber vitamin D dapat ditemukan di susu dan produk susu lainnya seperti salmon, sarden, tuna segar, kuning telur, ragi, dan mentega.

d) Omega-3 dan asam lemak

Penting untuk pertumbuhan otak dan mencegah prematuritas, esensial untuk penglihatan dan juga dapat menurunkan kejadian penyakit jantung. Ini ditemukan di kapsul minyak ikan, ikan tertentu seperti, salmon, tuna segar. Selain itu juga terdapat di minyak nabati seperti minyak bunga matahari, minyak kenari.

e) Vitamin A

Dibutuhkan dalam jumlah kecil untuk melindungi janin dari masalah sistem kekebalan tubuh, penglihatan yang normal, infeksi, dan perkembangan embrionik. Contoh bahan makanan yang banyak mengandung karoten adalah sayuran dan buah-buahan yang berwarna hijau atau kuning, ubi jalar, waluh (labu).

f) Yodium

Yodium penting untuk perkembangan otak. Kekurangan yodium dapat mengakibatkan kelahiran mati, cacat lahir, dan gangguan pertumbuhan otak. Diantaranya makanan yang mengandung yodium seperti rumput laut, ikan dan makanan laut lainnya, susu dan produk susu, telur, daging, sayuran, dan buah-buahan.

g) Asam folat

Asam folat dianjurkan untuk dikonsumsi sesegera mungkin. Asam folat 400 mcg harus diminum setiap hari sebanyak 90 butir selama kehamilan. Akan lebih baik jika dikonsumsi sebelum terjadi konsepsi, selambat-lambatnya satu bulan sebelum hamil. Bahan makanan yang kaya akan asam folat antara lain brokoli, kacang hijau, jeruk, tomat, stroberi, pisang, anggur hijau, dan roti gandum.

#### h) Kalsium

Kalsium diperlukan untuk kekuatan tulang ibu hamil serta pertumbuhan tulang janin, ibu hamil membutuhkan kalsium 400 mg per hari. Kalsium dapat ditemukan di dalam susu (keju, yoghurt), ikan yang bisa dimakan tulangnya (seperti ikan teri, sarden), biji-bijian (biji bunga matahari, wijen), produk kedelai (tempe, tahu), sayuran hijau, roti dan buah-buahan kering.

#### i) Zink

Zink penting untuk pertumbuhan janin terutama pada proses genetika yaitu transkripsi, translasi, sintesis, protein, sintesis DNA, divisi sel serta proliferasi dan maturasi dan limfosit. Kebutuhan zink pada ibu hamil adalah 11-12 mg per hari. Contoh makanan yang mengandung zink diantaranya daging sapi, kerang, kepiting, udang, kacang-kacangan, labu, wijen, susu, keju, kentang, kangkung, kacang hijau, dan telur.

### **4. Dampak gizi kurang pada ibu hamil**

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil. Salah satu cara untuk menilai kualitas bayi adalah dengan mengukur berat

bayi pada saat lahir. Seorang ibu hamil akan melahirkan bayi yang sehat bila tingkat kesehatandan gizinya berada pada kondisi yang baik. Namun saat ini masib banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi khususnya gizi kurang seperti Kurang Energi Kronis (KEK) dan anemia gizi (Nuha Medika, 2017).

Ibu hamil yang menderita KEK dan anemia mempunyai risiko kesakitan yang lebih besar terutama pada trimester III kehamilan dibandingkan dengan ibu hamil normal. Akibatnya mereka mempunyai risiko yang lebih besar untuk melahirkan bayi dengan BBLR, kematian saat persalinan, perdarahan, pasca persalinan yang sulit karena lemah dan mudah mengalami gangguan kesehatan. Bayi yang dilahirkan dengan BBLR umumnya kurang mampu meredam tekanan lingkungan yang baru, sehingga dapat berakibat pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, bahkan dapat mengganggu kelangsungan hidupnya.

Selain itu, juga akan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian bayi karena rentan terhadap infeksi saluran pernafasan bagian bawah. Bila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin, yaitu sebagai berikut :

- a. Terhadap ibu, gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu antara lain anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan terkena penyakit infeksi.
- b. Terhadap persalinan, pengaruh kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit, dan lama, persalinan sebelum waktunya

(*premature*), perdarahan setelah persalinan, serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat.

- c. Terhadap janin, kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan), lahir dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengetahui status gizi ibu hamil antara lain mengukur Lingkar Lengan Atas (LILA) dengan normal 23,5 cm, dan mengukur kadar Hb. Gizi yang diperlukan seorang ibu hamil agar pertumbuhan janin tidak mengalami hambatan dan akan melahirkan bayi dengan berat normal. Dengan kondisi yang baik, sistem reproduksi normal, tidak menderita sakit, dan tidak ada gangguan gizi pada masa prahamil maupun saat hamil, ibu akan melahirkan bayi lebih besar dan lebih sehat daripada ibu dengan kondisi kehamilan sebaliknya. Ibu dengan kondisi KEK pada masa hamil akan melahirkan bayi BBLR, vitalitas yang rendah dan kematian yang tinggi, terlebih lagi bila ibu menderita anemia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di BPM Sriatun Pacitan didapatkan hasil bahwa dari 20 ibu hamil terdapat 9 ibu hamil (45%) yang memiliki Lingkar Lengan Atas dengan risiko Kekurangan Energi Kronis ( $< 23,5$  cm) dan sebanyak 11 ibu hamil (55%) memiliki Lingkar Lengan Atas bukan risiko Kekurangan Energi Kronis besar dari 23,5 cm.

## 1. Cara mengukur LILA

- a. Pengukuran dilakukan dibagian tengah, antara bahu dan siku lengan kiri.
- b. Lengan harus dalam keadaan bebas, artinya otot lengan tidak tegang.
- c. Alat ukur tidak kusut (permukaanya rata).
- d. Bacalah skalanya dengan benar, bila masih berada di bagian merah, maka ibu tersebut tergolong sangat kurus atau menderita KEK.

## 2. Anemia pada ibu hamil

Anemia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya kematian ibu melahirkan. Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil, di Kabupaten Bantul dilaksanakan melalui program pemberian tablet Fe kepada ibu hamil sebanyak 90 tablet yang terbagi dalam tiga kali pemberian selama kehamilannya (Provil Kesehatan Provinsi Riau, 2019).

Ibu hamil yang mendapatkan tablet besi (Fe1 dan Fe3) di Kabupaten Bantul tahun 2018 mencakup Fe1 sebanyak 97,93% dan Fe3 sebanyak 88,83%. Cakupan tablet besi tersebut diatas target 85%. Cakupan pemberian Fe pada ibu hamil yang sudah mencapai target ternyata tidak merata diseluruh Puskesmas. Puskesmas dengan

pemberian tablet Fe yang cukup tinggi 96,88% yaitu pada Puskesmas Banguntapan I.

Pelayanan pada ibu hamil risiko tinggi/komplikasi pada tahun 2018 mencakup 3.031 orang. Ibu hamil risiko tinggi (Bumil risti/komplikasi yang dirujuk sebanyak 100% dari target jumlah Bumil. Pencapaian ini naik bila dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 95,13%. Target penanganan Bumil Risti tahun 2018 adalah 100%, dan seluruh Bumil risti/komplikasi yang ditemukan seluruhnya sudah ditangani.

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal. Cara pencegahan anemia adalah selalu menjaga kebersihan dan mengenakan alas kaki setiap hari, istirahat yang cukup, makan-makanan yang bergizi dan seimbang, pada ibu hamil dengan rutin memeriksakan kehamilannya minimal 4 kali selama kehamilan untuk mendapatkan tablet (Fe) dan vitamin lainnya.

Dalam rangka menanggulangi masalah anemia tersebut telah dilakukan upaya program perbaikan yang telah dilakukan pemerintah meliputi :

- a. Peningkatan suplementasi tablet besi pada ibu hamil
- b. Suplementasi tablet besi kepada anak sekolah remaja putrid
- c. Peningkatan KIE untuk meningkatkan konsumsi tablet besi dan bahan makanan alamiah sumber zat besi.

#### **5. Kenaikan berat badan selama hamil**

Berat badan ibu sebelum hamil dan kenaikan berat badan selama hamil kurang (*underweight*) atau lebih (*overweight*) dari normal akan membuat kehamilan menjadi beresiko (*low risk*). Berat badan ibu yang kurang akan beresiko melahirkan bayi dengan berat badan kurang atau Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR). Bayi dengan BBLR akan terganggu perkembangan dan kecerdasannya, selain kesehatan fisiknya yang juga kurang bagus. Sedangkan berat badan ibu berlebih atau sangat cepat juga beresiko mengalami perdarahan atau bisa jadi merupakan indikasi awal terjadinya keracunan kehamilan (*pre-eklamsia*) atau diabetes. Mual-mual *overweigh*, tensi naik, kaki bengkak, ginjal bermasalah, akhirnya keracunan kehamilan. Bayi juga akan beresiko terhambatnya pertumbuhan janin, pengiriman makanan ke janin jadi berkurang karena adanya penyempitan pembuluh darah. Bila penyempitan pembuluh darah menjadi hebat, bisa berakibat fatal bagi janin. Berat badan ibu yang berlebihan juga bisa mempengaruhi proses persalinan abnormal yang membutuhkan operasi Caesar.

Untuk mencapai status gizi normal (IMT 18,5 – 23,5 kg) sebelum kehamilan karena baik status gizi kurang dan status gizi lebih dapat meningkatkan risiko kesehatan bagi janin. Jadi, berat badan ideal akan mempermudah berjalanya kelahiran tanpa komplikasi. Jika ada, hanya sedikit (*low risk*), nifas juga akan segera usai. Berat badan yang ideal selama hamil akan segera mengembalikan bentuk tubuh ke berat semula setelah melahirkan.

Pertambahan berat badan (BB) ibu hamil erat kaitannya dengan kesejahteraan janin dalam rahim. Kejadian BBLR rata-rata ditemukan pada ibu hamil dengan pertambahan berat badan yang sedikit. Bayi yang lahir dengan berat badan normal mempunyai risiko yang lebih rendah terhadap mordibitas dan mortalitas sepanjang hidupnya.

Di Indonesia, berat badan ideal calon ibu saat mulai kehamilan (start hamil) adalah antara 46-46 kg. kondisi fisik dan kenaikan berat badan normal bagi wanita hamil pada trimester, sebagai berikut:

a. Trimester I (0-12 minggu)

Umumnya nafsu makan ibu berkurang, sering merasa mual dan ingin muntah. Walaupun ibu sering mual dan ingin muntah, nafsu makan hilang berat badan harus tetap naik agar janin dapat tumbuh dengan baik. Kenaikan normal anantara 0,7-1,4 kg.

b. Trimester II (sampai dengan usia 28 minggu)

Nafsu makan sudah pulih kembali sehingga harus lebih hati-hati dalam mengatur konsumsi makanan. Kenaikan berat badan akan lebih baik bila terjadi secara perlahan dan kontinyu. Kenaikan berat badan normal antara 6,7-7,4 kg.

c. Trimester III (sampai dengan usia 40 minggu)

Nafsu makan sangat baik tetapi jangan berlebihan. Pertumbuhan kalori umumnya diperlukan pada 20 minggu terakhir masa kehamilan yaitu ketika pertumbuhan janin berlangsung dengan sangat pesat. Apabila 80.000 kalori dibagi ke dalam 40 minggu (280 hari) maka tambahan kalori yang diperlukan oleh calon ibu adalah sekitar 285-300 kalori per hari. Kenaikan berat badan normal antara 12,7-13,4 kg. Bila ibu mengalami kekurangan gizi selama kehamilan akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin. Upaya yang dilakukan selama hamil berupa pengaturan konsumsi makanan, pemantauan penambahan berat badan pemeriksaan kadar Hb dan pengukuran LILA sebelum atau saat hamil.

Pengaruh gizi ibu hamil pada janin dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Faktor keturunan atau bawaan dapat mempengaruhi cepat lambatnya pertumbuhan, kesempurnaan struktur janin, dan fungsi organ-organ yang dibentuk. Namun zat-zat makanan yang disalurkan oleh ibunya melalui

plasenta, mempunyai peranan yang sangat penting untuk menunjang kelestarian keturunan dari generasi ke generasi (Aditama, 2014).

## 6. Pengetahuan

### a. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Jadi pengetahuan adalah berbagai macam hal yang diperoleh oleh seseorang melalui panca indra (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan “what”, misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya. Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Misalnya ketika seseorang mencicipi masakan yang baru dikenalnya, ia akan mendapatkan pengetahuan tentang bentuk, rasa dan aroma masakan tersebut (Notoatmodjo, 2012).

### b. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), ada 6 tingkatan pengetahuan, antara lain :

#### 1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai recall (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu obyek bukan sekedar tahu terhadap obyek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang obyek yang diketahui tersebut.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila seseorang yang telah memahami obyek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang telah diketahui tersebut pada situasi yang lain.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, dan mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau obyek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan atau mengelompokkan, membuat diagram terhadap pengetahuan atau obyek tersebut.

5. Siamosis (*syamosis*)

Siamosis menunjukkan kepada suatu kemampuan seseorang untuk merangkum dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan

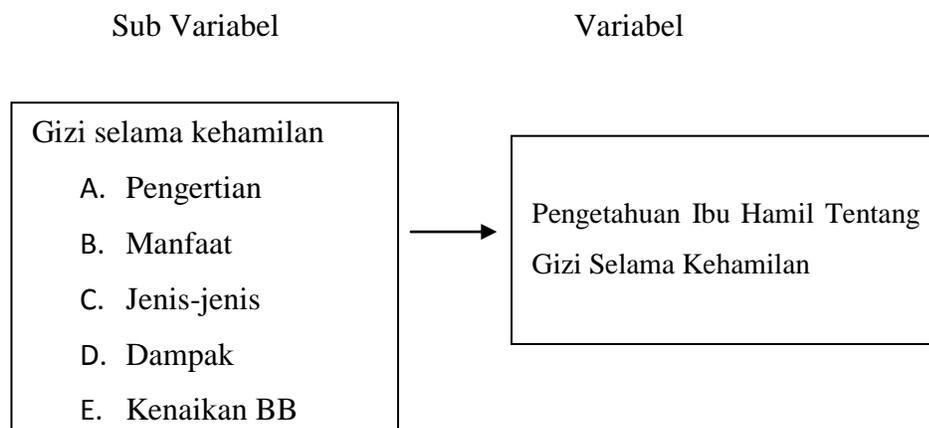
kata lain, sianosis adalah suatu kemampuan seseorang untuk menyusun komunikasi baru dari komunikasi-komunikasi yang telah ada.

#### 6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu obyek tertentu. Penelitian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri.

### B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan gambaran dari arahan asumsi mengenai variabel-variabel yang akan diteliti, atau memiliki arti hasil sebuah sintesis dari proses berfikir deduktif maupun induktif kemudian dengan kemampuan kreatif dan inovatif diakhiri konsep atau ide baru (Hidayat, 2010).



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

##### **1. Jenis penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu metode penelitian yang menggambarkan/ mendeskripsikan masalah penelitian yang terjadi berdasarkan karakteristik tempat, waktu, umur, jenis kelamin, ekonomi, pekerjaan, cara hidup (pola hidup), dan status perkawinan (Hidayat, 2010).

##### **2. Desain Penelitian**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. *Cross sectional* adalah rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara faktor resiko/ paparan dengan penyakit (Hidayat, 2010).

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini di laksanakan di Desa Sialang Jaya Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2021.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2020 – Juli 2021 Tahun 2021

## **C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang termasuk dalam daftar kerja posyandu di Desa Sialang Jaya Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 30 orang ibu hamil.

### **2. Sampel**

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang ibu hamil baik itu pada trimester I, II, dan III.

### **3. Teknik Sampling**

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Total Sampling*.

## **D. Defenisi Operasional**

Defenisi operasional adalah mendefenisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2010).

**Tabel3.1****DEFENISI OPERASIONAL VARIABEL DEPENDEN DAN INDEVENDEN**

Variabel	Defenisi Operasional	Skala	Kategori
Pengetahuan	<p>Kemampuan ibu hamil untuk menjawab pertanyaan tentang pengertian gizi, manfaat zat gizi, jenis-jenis zat gizi, dampak gizi kurang, dan kenaikan berat badan (BB) selama hamil, yang dinilai dari jawaban dengan menjawab kuesioner.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baik, jika responden mampu menjawab dengan benar (14-20 soal)</li> <li>2. Cukup, jika responden mampu menjawab dengan benar (8-13soal)</li> <li>3. Kurang,jika responden mampu menjawab dengan benar (0-7 soal)</li> </ol>	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baik</li> <li>2. Cukup</li> <li>3. Kurang</li> </ol>
Pengertian	<p>Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian gizi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengetahuan baik jika benar 4 soal</li> <li>2. Pengetahuan cukup jika 3 soal</li> <li>3. Pengetahuan kurang 0-2 soal</li> </ol>	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baik</li> <li>2. Cukup</li> <li>3. Kurang</li> </ol>

Manfaat	Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat gizi 1. Pengetahuan baik jika benar 4 soal 2. Pengetahuan cukup jika benar 3 soal 3. Pengetahuan kurang jika benar 1 soal	Ordinal	1. Baik 2. Cukup 3. Kurang
Dampak	Pengetahuan ibu hamil tentang dampak kurang gizi. 1. Pengetahuan baik jika benar 4 soal 2. Pengetahuan cukup jika benar 3 soal 3. Pengetahuan kurang jika benar 1 soal	Ordinal	1. Baik 2. Cukup 3. Kurang
Jenis Zat Gizi	Pengetahuan ibu hamil tentang jenis zat gizi, 1. Pengetahuan baik jika benar 4 soal 2. Pengetahuan cukup jika benar 3 soal 3. Pengetahuan kurang jika benar 1 soal	Ordinal	1. Baik 2. Cukup 3. Kurang
BB Selama Hamil	Pengetahuan ibu hamil tentang kenaikan BB selama hamil. 1. Pengetahuan baik jika benar 4 soal 2. Pengetahuan cukup jika benar 3 soal 3. Pengetahuan kurang jika benar 1 soal	Ordinal	1. Baik 2. Cukup 3. Kurang

### **E. Instrumen/ Alat Penelitian**

Instrument penelitian adalah angket atau instrument adalah alat ukur yang berisi beberapa pertanyaan yang diajukan untuk menggali hal-hal yang bersifat rahasia dan digunakan pada responden yang jumlahnya besar dan tidak buta huruf. Dalam penelitian ini instrument digunakan oleh peneliti adalah kuesioner, yang terdiri dari 20 pertanyaan. yang dimaksud dengan kuesioner adalah kumpulan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang hal-hal yang diketahui dan sudah disediakan jawabanya (Hidayat, 2010).

### **F. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan cara meneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumbernya dan diperoleh dari jawaban atas pertanyaan yang disediakan melalui pengisian kuesioner oleh responden (Saryono, 2011).

## **G. Metode Pengolahan dan Analisa Data**

### **1. Pengolahan Data**

Menurut (Saryono, 2011), kegiatan dalam mengolah data, yaitu:

#### *1. Editing*

*Editing* adalah memeriksa daftar pertanyaan yang telah diserahkan oleh para pengumpul data. Tujuannya adalah mengurangi kesalahan atau kekurangan yang ada di daftar pertanyaan.

#### *2. Coding*

*Coding* adalah mengklarifikasikan jawaban dari para responden kedalam kategori.

#### *3. Processing*

*Processing* adalah data, yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukan kedalam program atau software komputer.

#### *4. Tabulating*

*Tabulating* adalah pekerjaan membuat tabel, jawaban-jawaban yang telah diberi kode kemudian dimasukkan kedalam tabel.

### **2. Analisa Data**

Analisa data yang dilakukan dengan cara deskriptif yaitu menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan dengan melihat persentase data yang terkumpul disini disajikan melalui tabel distribusi

frekuensi, kemudian dicari besar presentase jawaban masing-masing responden dan selanjutnya dilakukan pembahasan, dengan menggunakan data yang diperoleh.

Analisa univariat adalah menganalisa data secara deskriptif dengan menghitung presentase kemudian data disajikan dengan menggunakan distribusi frekuensi (Saryono, 2011).

#### RUMUS

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase responden

F = Jumlah jawaban benar

N = Jumlah pertanyaan

Baik : Jika Responden menjawab benar >76-100%

(14-20 soal)

Cukup : Jika Responden menjawab benar 60-75%

(8-13 soal)

Kurang : Jika Responden menjawab benar <60%

(0-7 soal)

## H. Etika Penelitian

Menurut Hidayat, 2010 masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut :

1. *Informed consent* (surat persetujuan)

*Informed consent* adalah bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

2. *Anonymity*(tanpa nama)

Subjek mempunyai hak untuk menerima bahwa yang diberikan harus dirahasiakan. Untuk menjaga kerahasiaan responden, maka peneliti tidak akan mencantumkan identitas responden pada lembar kuesioner.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi responden dijamin peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil peneliti.